



# DÉFINITIONS - REPÈRES

## Un vocabulaire commun indispensable

### L'activité physique – L'effort

#### 1. L'activité physique

*L'éducation physique et sportive vise le développement des capacités motrices et la pratique d'activités physiques, sportives et artistiques. Elle contribue à l'éducation à la santé en permettant aux élèves de mieux connaître leur corps, et à l'éducation à la sécurité, par des prises de risques contrôlées. Elle éduque à la responsabilité et à l'autonomie, en faisant accéder les élèves à des valeurs morales et sociales (respect de règles, respect de soi-même et d'autrui)<sup>1</sup>.*

Les activités physiques sont un élément de l'Éducation physique et sportive au même titre que les activités sportives et les activités artistiques. Toutes les trois sont l'objet d'une discipline (l'EPS) dans les programmes du cycle 3, discipline qui contribue à l'éducation à la santé.

Activité physique, condition physique, aptitude physique, activité sportive, sédentarité : autant de termes qu'il convient de définir plus précisément.

##### a. Activité physique

*Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et entraînant une augmentation substantielle de la dépense d'énergie au-dessus de la valeur de repos.<sup>2</sup>*

Marcher, monter des escaliers, frapper dans un ballon, faire du toboggan, courir, sauter, danser... sont des activités physiques. Elles peuvent être caractérisées par leur intensité, leur durée et leur fréquence.

##### b. Condition physique

La condition physique correspond au niveau d'entraînement physique minimum nécessaire pour satisfaire aux exigences d'une activité physique donnée.

##### c. Aptitude physique

<sup>1</sup>. Bulletin officiel hors-série n°3 du 19 juin 2008.

<sup>2</sup>. Promouvoir l'activité physique des jeunes. Élaborer et développer un projet de type Icaps. Sous la direction de Florence Rostan, Chantal Simon, Zékya Ulmer. INPES, 2011, p. 141

L'aptitude physique est un ensemble de paramètres qui décrivent la capacité globale (cardiorespiratoire, ostéomusculaire et psychologique) d'un individu à réaliser une activité physique donnée.

#### d. Activité sportive

*Activité physique produite par le sujet lui-même et dont le mobile est l'affrontement, la compétition ou la réalisation de performances.*<sup>3</sup>

L'activité sportive est une activité physique dont la motivation est orientée.

#### e. Sédentarité

*La notion de sédentarité est moins bien définie que celle d'activité physique. L'inactivité physique peut être définie comme l'absence d'une activité physique suffisante pour atteindre les recommandations définies par la recherche et reprises par les pouvoirs publics. Cependant, le comportement sédentaire ne représente pas seulement une activité physique faible ou nulle, mais correspond à des occupations spécifiques dont la dépense énergétique est proche de la dépense de repos, telles que regarder la télévision ou des vidéos, travailler sur ordinateur, lire, etc. Le temps passé devant un écran (télévision, vidéo, jeux vidéo, ordinateur...) est actuellement l'indicateur de sédentarité le plus utilisé*<sup>4</sup>.

2

## 2. L'effort

L'**effort** peut être défini comme le fait de mobiliser et de mettre en œuvre toutes ses forces et ses ressources en vue de **vaincre une résistance, d'atteindre un objectif**.<sup>5</sup> Cette **résistance** peut être d'ordre **physique**, mais aussi d'ordre **psychique** ou **affectif**. Un effort peut donc être physique et/ou intellectuel, par exemple :

- **Un effort de concentration** lors d'un enchaînement de gestes nécessitant une grande coordination...
- **Un effort de maîtrise de soi** lorsqu'il s'agit du franchissement d'un obstacle matériel (voie d'escalade, course de haies...) et/ou psychique (émotions, angoisse éprouvées lors d'une activité...).
- **Un effort physique** sollicitant un travail musculaire comme par exemple la force ou un travail musculo-respiratoire comme par exemple l'endurance...

<sup>3</sup>. Tribalat, Thierry, *Éducation, Sport et Santé, revue Hyper EPS n°221, juin 2003, pp. 26-27*

<sup>4</sup>. *Promouvoir l'activité physique des jeunes. Élaborer et développer un projet de type Icaps. Sous la direction de Florence Rostan, Chantal Simon, Zékya Ulmer. INPES, 2011, p. 142*

<sup>5</sup>. D'après *Le dictionnaire.com*

Didier Delignières nous apporte les précisions suivantes :

*L'effort physique est caractérisé par un coût métabolique et aboutit à un état de fatigue. Les psychologues ont avancé des concepts similaires en ce qui concerne l'effort mental, caractérisé par un coût cognitif (c'est-à-dire un stress au sens psychologique du terme). L'effort qu'il soit mental ou physique, renvoie également à une dimension subjective, généralement dénommé effort perçu. L'effort perçu correspond à la sensation (certains préfèrent employer le terme de sentiment) de pénibilité vécue dans une situation particulière.<sup>6</sup>*

**L'effort se ressent.** La valeur du ressenti d'effort n'est pas une valeur absolue. Elle varie en fonction des caractéristiques de la personne, de son expérience, de son entraînement, de sa condition physique... Cette variabilité implique que l'individu soit capable de qualifier l'effort qu'il ressent. Par exemple, *c'est difficile, je suis capable de recommencer ou non, je ne vais pas y arriver...*

L'enfant, engagé dans cette démarche, adopte une attitude réflexive. Il apprend à porter un regard sur ce qu'il fait, sur ce qu'il ressent, tant par rapport à lui-même que par rapport aux autres, et sur ce qu'il souhaite en dire. Il est capable d'appréhender l'activité physique qu'il vient de pratiquer en terme d'effort, mais aussi de constater l'effort fourni par ses camarades.

L'effort est évoqué dans les recommandations grand public du **programme national nutrition santé**, à travers *l'intensité de pratique physique*. Cette intensité fait référence à un effort physique développant les capacités cardiovasculaires et musculaires dans un souci de santé, celui dont l'enfant peut être capable de dire, qu'il est *facile* ou *tellement difficile qu'il va s'arrêter*.

<sup>6</sup>. DELIGNIÈRES, D., (2000), Introduction, in L'effort, AVANZINI, G., CAILLAUX, C., COGERINO, G., CURY, F., DESCHAMPS, T., MEARD, J.-A., SARRAZIN, P., Coordonné par DELIGNIÈRES, D., Édition Revue EP&S, Collection « Pour l'action », p. 8